

\$3299 起

14天

包机票
及机场税



西藏

醉美川藏14日心灵之旅

成都,波密,拉萨,林芝,巴松措,布达拉宫,大昭寺
八角街,纳木措,羊卓雍措,日喀则,日喀则,扎什伦布寺

悉尼,墨尔本,布里斯班,阿德莱德出发

2026年出发日期

5月13日,9月2日,9月9日,10月14日

行程特色

你有多久沒有看過浩瀚的星空
銀河？只要解開藏地密碼，你
可看到透徹的星空。讓我們一
起去感受大自然的魅力；一起
在旅行中享受藍天白雲大地給
您帶來的視覺盛宴！一起在朝
聖的道路前行感悟人生的美好
時光！



羊卓雍措



纳木措圣象天门



拉萨八廓街



扎什伦布寺



巴松措

旅游行程第一页

第1日 星期三 悉尼/墨尔本(布里斯班,阿德莱德出发收机票附加费400澳元/人) - 成都
提前3小时前往机场,乘坐国际航班前往成都

第2日 星期四 抵达成都 (早餐)

于早上抵达成都,抵达后前往用早餐,然后送往酒店休息。酒店入住时间为下午2点,然后自由活动。

住宿:机场悦享酒店或同级5星酒店

第3日 星期五 成都 - 林芝 (早餐、午餐、晚餐)

带早餐盒,一早前往机场,乘坐国内航班飞往有西藏瑞士之称的林芝(在西藏旅游期间,这里的海拔最低平均2900米,让你更快的适应高原)。抵达后,游览【卡定沟天佛瀑布】“卡定沟”即是指景区沟内有一块很大的花岗石,它平如刀削,上面长满了碧绿的青苔,犹如地毯一样美麗柔软,地毯在藏语中叫“卡定”,以此,卡定沟由此得名。沟内有一天瀑布其来意是瀑布中有一尊威严的佛像,春夏旺水季节,才显佛像真容。佛的左右有各一男女护法神。在停车场可以看到一女护法神——班丹拉姆(指吉祥天女),惟妙惟肖、婀娜多姿,在左侧山顶之上有一维肖石龟。午餐后游览【尼洋河】是一条非常美丽的河,它是雅鲁藏布江的一条支流,藏人叫它尼洋曲。尼洋河之美,美在它的水色。清澈、翠绿、潔白,这三种视觉效果是纷纷攘攘、难分难辨地交融在一起的。藏族人崇拜大自然,他们祖祖辈辈用神话故事、美妙歌舞膜拜大山、讚美江河。他们形容西藏的江河用了一个词:飞花碎玉。

住宿:林芝工布庄园希尔顿酒店或同级5星酒店

第4日 星期六 林芝-波密 (早餐、午餐石锅鸡、晚餐)

早餐后前往【色季拉山】是西藏林芝县东部与中西部的分界带,是尼洋河流域与帕隆藏布江的分水岭,为川藏公路南线所跨越。登临海拔4728米处的山口,可观日出、云海、无际的林海和远眺中国最美的山峰~南迦巴瓦峰峰峻美的雄姿。色季拉山西坡的达则村旁的本日拉山,是西藏苯教的圣地,为西藏四大神山之一,来此转山朝拜的人四季不绝,信徒来自四面八方。每逢藏历八月十日,还要举行一次规模盛大的转山活动,称为“娘布拉酥”(为请神求宝之意)。午

餐后游览【古乡湖】古乡湖是帕隆藏布的一段,在通麦至排龙,帕隆藏布显示其狰狞的一面,而在古乡却静如处子。雪白的沙滩碧绿的草场,悠悠的白雾都集中在這裡。沿路帕隆藏布江和田園村寨灌木构成了一幅幅天然画卷。

住宿:波密恒鑫藏王大酒店 或同级携程4钻酒店

第5日 星期日 波密 (早餐、午餐、晚餐)

早餐后前往【米堆冰川】是藏东南海洋性冰川的典型代表,以发育美丽的拱弧构造闻名。在这里,冰川、湖泊、农田、村庄、森林等融会在一起,是一处人与自然和谐相处的典范,冰川常年雪光闪耀,景色神奇迷人,被评为“中国最美六大冰川之一”。午餐后游览【然乌湖】是雅鲁藏布江支流帕隆藏布的主要源头。湖面海拔3807多米,长约26公里,平均宽1—5公里。

住宿同上

第6日 星期一 波密-巴松措 (早餐、午餐、晚餐)

早餐后乘车【远眺秀巴千年古堡】秀巴千年古堡又称“戎堡”,工布江达境内甚多,但错落有致实属于此。据推断是唐末建筑,高约60m,内为中空建物,约呈十二角柱,由片岩及木材紧密相砌而成,相传为格萨尔王赢得征战,为显其威赫而建。午餐后游览【巴松措】是西藏宁玛派(红教)的圣湖,雪山森林环绕中被称作小瑞士的巴松措,一泓晶莹柔美的湖水,有如童话般静卧在雪峰冰川下柔软如床的湖畔碧草之上,宛若世外桃源,又似人间仙境。巴松措湖四面环山,气候温和,平均海拔4000米,山上白雪皑皑,山下植被茂密,巴松措长约18公里,湖面面积28平方公里,最深处达120米,湖的形状如镶嵌在高山峡谷中的一轮新月,湖水清澈见底,四周雪山倒映其中,沙鸥、白鹤浮游湖面,湖水透明可见游鱼如织,情趣盎然。湖内有座小岛,岛上有座千年古庙【错宗寺】岛上奇岩怪石景观特殊,与壮丽雪山相互辉映。岛上还有被称为“字母树”的千年奇树。此树为一株桃抱松,一树二质,据说每一叶片上都显有藏文字母图案而得名。雪峰,冰川,原始森林,古迹将巴松措紧紧围绕,使这里宛如人间仙境。

住宿:喜马拉雅巴松措度假酒店

第7日 星期二 巴松措-拉萨

旅游行程第二页

(早餐、午餐、晚餐)

酒店早餐後觀巴松措日出美景，驅車前往日光城-拉 薩；游览【色拉寺】全稱“沙拉大乘寺”，藏傳佛教格魯 派六大主 寺之一。與哲蚌寺、甘丹寺合稱拉薩三大 寺，是三大寺中建成最晚的一座。【喇嘛辯經】辯經 指的指按照因明學體 系的邏輯推理方式，辯論佛教 教義的學習課程。藏語稱“村尼作巴”，意為“法相”，是藏傳佛教喇嘛攻讀顯宗經典 的必經方式。多在寺院內空曠之地、樹陰下進行。拉薩，是中國西藏自治 區的首府，政治、經濟、文化和宗教中心，也是藏傳佛教聖地；拉薩位於西藏高原的中部、喜馬拉雅山脈北 側，海拔 3650 米，地處雅魯藏布江支流拉薩河中 游 河谷平原，拉薩全年多晴朗天氣，降雨稀少，冬無嚴 寒，夏無酷暑，氣候宜人。全年日照時間在 3000 小 時以上，素有“日光城”的美譽。

住宿：拉萨圣地天堂洲际大饭店或同级5星酒店

第 8 日 星期三 拉萨-布达拉宫-大昭寺-八角街 (早餐、午餐、晚餐尼泊尔风味)

酒店早餐后，上午游览世界上海拔最高的古代宫堡式建筑群—布达拉宫。公元七世纪中叶，藏王松藏干布迁都拉萨并建宫殿于红山之上。随着历史的变迁，十七世纪中叶重建后成为历代达赖喇嘛的驻锡地和政教权利中心。以其极高的历史价值和旷世宝藏闻名于世。下午游览位于拉萨旧城中心、藏传佛教信徒 心中的圣地—大昭寺。公元 七世纪文成公主进藏时带来的一尊释迦牟尼十二岁等身像被供奉于此。近距离体验信徒们五体投 地的虔诚。寺庙 金顶处是观赏布达拉宫远景的最佳位置之一。随后游览八角街，感受西藏的人文风土。参观工艺品店，可以购物西藏天 珠，唐卡等具有西藏特色的工艺品。特别安排：布达拉宫网红打卡咖啡（赠送一杯咖啡+小点心） 晚上 安排文成公主秀
住宿同上

第 9 日 星期四 拉萨-纳木错-拉萨 (早餐、午餐、晚餐)

酒店早餐后，上午驱车行驶在世界海拔最高的公路—青藏公路，远眺横亘千里、雄伟的念青唐古拉山山脉，一睹身披银铠、头戴冰冠的英武之神—念青唐古拉山主峰的雄姿。感受蓝天白云雪峰下藏北草原苍茫辽阔的自然风光。翻越那根拉雪山，到达世界上海拔最高的咸水湖—纳木措。藏语“纳木措”意为天湖，海拔 4718 米，湖滨广 阔，水草丰美，瑰

丽 迷人，清澈壮观，犹如一颗蓝宝石般镶嵌在如茵的万里羌塘草原上。后乘车返拉萨，在亚运会圣火采集处停车拍照留念。车程：全程柏油路面，路况较好，拉萨 距纳木错约 250 公里，车程约 4 小时，纳木 错游览 约 2 小时，全天行程游览、拍照、用餐、及乘车约 12 小时。旅行建议：本日行车时间较长，中午用餐时间较晚，建议客人带点零食 比如巧克力等带在车上，纳木错海拔较高。
住宿：拉萨圣地天堂洲际大饭店或同级5星酒店

第 10 日 星期五 拉萨-羊湖-日喀则

(早餐、午餐观景 餐厅牛排餐、晚餐)

酒店早餐后，乘车来到碧海青天、天鹅绒质感般水面的羊卓雍措。羊卓雍错，藏语意“天鹅池”，是西藏三 大圣湖之一，海拔 4441 米，是西藏最大的淡水湖。湖内分布着十几个小岛，湖滨水草丰茂，是西藏著名的牧场之一。人们形容她「天上的仙境，人间的羊卓」。参观藏药，随后沿着秀美的羊湖，经过世纪冰川-卡 若拉冰川，来到西藏 名城，电影《红河谷》的拍摄地 江孜，后驱车前往日喀则，藏语意为“最好的庄园”，它是历史上 后藏的政治、宗教、文化中心，也是历代 班禅的驻锡地。车程：全程柏油路面，路况较好，拉萨 距日喀则约 400 公里，羊卓雍错 游览约 1.5 小时，全 天行程游览、拍照、用餐 及乘车约 9 小时。旅行建议：此日户外停留时间较长，请准备太阳帽，墨镜，防晒霜。途中要翻越海拔 4990 米的冈巴拉雪山，景色壮丽，但天气寒冷，请注意饱保暖。

住宿：日喀则希尔顿酒店或同级

第 11 日 星期六 日喀则-扎什伦布寺-拉萨 (早餐,午餐,晚餐菌类火锅)

酒店早餐后，游览藏传佛教格鲁派六大寺院之一，历代班禅大师的驻锡地—扎什伦布寺，此日为日喀则 之行的精 华景点，游 览历代班禅额尔德尼驻锡地— 扎什伦布寺，远眺整个寺院依 山坡而筑，背附高山，殿宇毗连，群楼叠 叠，金顶红墙的高 在主建筑群雄 伟、浑厚、壮观、金碧辉煌。寺内供奉有高 26 米世界 上最大的室内铜像，先礼拜世界上最大的一尊金铜 弥 勒佛像，再拜谒历代班禅大师灵塔。参观扎寺古 老恢弘的建筑，了解僧人的修行生活。游览结束后，乘车沿雅鲁藏布江 回拉萨，沿途可以欣赏雅鲁藏布 江峡谷、后藏大漠风光。途 中更可以了解到藏传 医 药的博大精深。然后前往访问一家藏 民 家庭，与当地藏民

旅游行程第三页

家庭亲切交流,进一步了解当地民俗。车程:全程柏油路面,路况较好,日喀则距拉萨约280公里,扎什伦布寺览约1小时,全天行程游览、拍照、用餐及乘车约7小时。旅行建议:此日户外停留时间较长,请准备太阳帽,墨镜,防晒霜。今天我們特別為貴賓安排【夜觀布達拉宮】,此時紅色的布達拉宮聳立在以雪山藍天為背景的綠草地上,我們仿佛看到了神仙居住的地方;6世達賴倉央嘉措曾有詩“住進布達拉宮,我是雪域最大的王。流浪在拉薩街頭,我是世間最美的情郎。與瑪吉阿米的更傳神,自恐多情損梵行,入山又怕誤傾城。世間安得雙全法,不負如來不負卿”。

住宿:拉萨圣地天堂洲际大饭店或同级5星酒店

第12日 星期日 拉萨-成都

(早餐,午餐,晚餐自理)

酒店早餐后,前往机场,乘坐国内航班前往成都,抵达后接机送往酒店休息和自由活动。

住宿:成都环球中心洲际酒店或同级5星酒店

第13日 星期一 成都

(早餐,午餐,晚餐自理)

酒店早餐后,前往三星堆遗址(含耳麦+讲解)。这距今已有5000至3000年历史,是迄今在中国西南地区发现的范围最大、延续时间最长、文化内涵最丰富的古城、古国、古蜀文化遗址。参观后返回成都市区,晚上观看四川特色变脸表演—《蜀风雅韵》。川剧脸谱(蜀风雅韵变脸秀普通位),是川剧表演艺术中重要的组成部分,是历代川剧艺人共同创造并传承下来的民间艺术瑰宝。变脸是运用在川剧艺术中塑造人物的一种特技,是揭示剧中人物内心思想感情的一种浪漫主义手法。参观乳胶睡眠中心,然后前往机场

第14日 星期二 成都 - 澳洲

乘坐国际航班前往澳洲,返回温暖的家

团费:

团费:3299.00澳元/人

Land only(不含任何国际国内段机票):2199澳元/人

单房差:1100.00澳元

早鸟计划:

现在报名立减200澳元/人(早鸟计划特殊条件:预定后7日之内交定金1500澳元,费用不退,预定有效期至2026年2月28日)

报价包含:

悉尼/澳洲-成都-林芝,拉萨-成都-悉尼/墨尔本(布里斯班,阿德莱德出发收机票附加费400澳元/人)来回经济舱机票,全程住宿8晚5星酒店,波密携程4钻酒店和巴松措民宿酒店双人房和早餐,空调车,中文导游;行程中所列的午餐和晚餐,注明自理的为自理,行程所列景点大门票,米堆冰川含电瓶车,纳木错含环保车;文成公主大型表演秀,每人每天1瓶矿泉水,西藏哈达迎宾,西藏旅游巴士氧气瓶每人每天1瓶

以上价格不含:

个人消费,旅游保险-强烈推荐购买,司机导游小费-250澳元/人-于报名时付清

温馨提示:

西藏为高原地区,请旅客按照自己身体状况酌情报名

预定注意事项:

*所有行程本公司保留因实际情况而作出调整之权利,将不再另行通知。行程中航班时间有可能根据航司的情况变更,如因此而增加费用,需要客人自付;因天气因素,道路封闭及疫情原因,本公司有权在启程前或启程后取消或更改行程,也有权缩短或延长行程,并保留最终决定和解释权,个人行为所引起的一起后果由游客个人负责。

*本公司对旅途中相关合作商(包括但不限于交通公司,邮轮游船,酒店,各旅游景点)提供服务环节所产生的安全问题不承担任何责任,团友旅游安全由相关合作商直接负责。本公司提供沟通及协调的工作,为保障团友的自身及财产安全,强烈建议购买旅行保险。

*如因个人原因,罢工,天气,政治因素,战争,灾难或其它人力不可抗拒等因素引起的额外费用,本公司不承担任何责任。

*预订确认后7天内收取\$800或全额团费加小费作为订金,该订金不可退还,如逾期未收到订金,预订将被取消

*一旦经预订确认,出发期90天之前可以更改至本公司其他出境旅游产品,但定金不可用于更改后的产品,不予退还。90天之内更改,适用取消政策。

*客人任何情况下(包括感染新冠)取消预订将被收取如下费用:

90天之前,\$800澳元订金或全额团费加小费不予退还;

出发前75-90天,扣除每人30%的团费;

出发前60-74天,扣除每人50%的团费;

出发前30-59天,扣除每人80%的团费;

出发前15-29天,扣除每人团费90%;

出发前15天内,扣除每人团费100%